



Projektanci edukacji

Od pomysłu do projektu

ADHD w szkole

Metody wsparcia i pracy
z uczniem



ADHD w szkole,

czyli czemu ludzie się poddają i jak sobie z tym radzić

Współczesny świat jest niezwykle szybki i zmienny, przeładowany ilością bodźców i informacji. I dlatego nie dziwi wzrost liczby uczniów z diagnozą zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD). Przyczyną bezpośrednią występowania ADHD jest zaburzenie równowagi między procesami nerwowymi: pobudzenia i hamowania. Dzieje się tak z powodu nieprawidłowego wydzielania neuroprzekaźników w mózgu, zwłaszcza dopaminy. Źródło tych zaburzeń leży zdaniem badaczy w czynnikach wrodzonych i środowiskowych. Brak wsparcia może powodować eskalację objawów i przekształcanie się ich w zaburzenia zachowania i inne problemy natury psychicznej. Natomiast dobrze zaopiekowany uczeń może w pełni wykorzystywać w szkole swój potencjał.

Klasyfikacja ADHD w obszarze innych zaburzeń – czyli o tym, w jakim zakresie trudności się poruszamy

W poprzedniej wersji międzynarodowej klasyfikacji chorób ICD-10 ADHD znajdowało się w oddzielnym rozdziale opisującym zaburzenia hiperkinetyczne. W systemie ICD-11 – czyli nowej wersji podręcznika ta diagnoza znajduje się w rozdziale 6 Zaburzenia psychiczne, zachowania neurorozwojowe. To pokazuje nieco inne spojrzenie specjalistów na ten obszar trudności. W jednym rozdziale znalazły się zaburzenia rozwoju intelektualnego, rozwojowe zaburzenia mowy i języka, zaburzenia ze spektrum autyzmu, rozwojowe zaburzenia uczenia się, rozwojowe zaburzenia koordynacji ruchowej, zaburzenia z deficytem uwagi i nadaktywnością, stereotypie ruchowe.

Możemy wyróżnić trzy obszary objawów – nadpobudliwość, w której znajdują się trudności z nadpobudliwością ruchową, emocjonalną i impulsywność w podejmowanych decyzjach

i działaniach, oraz obszar związany z trudnościami w koncentracji uwagi, jej przeczutnością, trwałością.

W związku z tym we wspomnianej wcześniej klasyfikacji wyróżniono:

6A05* – zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi

6A05.0 – z przewagą nieuwagi

6A05.1 – z przewagą nadpobudliwość-impulsywność

6A05.2 – mieszany

6A05.Y – inny

6A05.Z – nieokreślony

* kod choroby z ICD 11

Diagnoza – co powinno poprzedzać wystawienie opinii i zaświadczenia o ADHD?

Analizując sytuację uczniów w szkole, kierując ich na diagnozę do specjalistów oraz rozpatrując dokumenty – opinie i zaświadczenia dostarczone



do szkoły przez rodziców, warto znać wzorcowy proces diagnozy ADHD, która jest wieloetapowa i prowadzona przez kilku specjalistów.

Pierwszym etapem jest ocena występowania osiowych objawów ADHD (zaburzenia uwagi, nadmierna aktywność i impulsywność). Zwykle na podstawie rozmowy z rodzicami i obserwacji dziecka jest ona wykonywana przez psychologa diagnostę. Pomocne są tu też informacje zebrane od pracowników szkoły – między innymi dlatego, że ważnym kryterium diagnozy jest sprawdzenie, czy objawy występują w kilku środowiskach dziecka, np. dom, szkoła, spotkania z rówieśnikami, czy tylko w jednym z nich (co mogłoby wskazywać na inne podłoże obserwowanych objawów).

Drugim krokiem jest zebranie od rodziców lub opiekunów szerokiego wywiadu rozwojowego w celu ustalenia, kiedy zostały zauważone objawy, jak reagowało na nie środowisko – w sposób wyciszający czy nasilający objawy. Istotna jest częstość występowania objawów. Podstawowe znaczenie ma pojawienie się sygnałów trudności przed 12.

rokiem życia diagnozowanego dziecka. Jednak ważne są też inne informacje o stanie zdrowia dziecka i jego doświadczeniach.

Wywiad rodzinny obejmuje rozmowę o historii rodziny celem wyjaśnienia, czy podobne objawy behawioralne występowały u rodziców, rodzeństwa lub innych krewnych.

Następnie diagnozę poszerza się o wywiad społeczny, w którym zbierane są informacje o funkcjonowaniu dziecka w grupie, np. trudności w nawiązywaniu przyjaźni lub podtrzymywaniu związków z rówieśnikami i partnerami.

Istotne jest zebranie wywiadu edukacyjnego na temat adaptacji dziecka do nowych warunków na kolejnych szczeblach edukacji, samopoczucia w grupie, motywacji do nauki, reakcji na trudności i niepowodzenia, poziomu i sposobu radzenia sobie z wymaganiami edukacyjnymi, osiągnięć edukacyjnych, mocnych i słabych stron.

Kolejnym etapem jest ocena na podstawie obiektywnych dowodów, w jakim stopniu objawy powodują zaburzenie funkcjonowania w domu, szkole/pracy lub relacjach.

W prowadzeniu wywiadu pomocne są czasem wystandaryzowane kwestionariusze zawierające zestaw pytań kierowanych do badanego, do rodziców i opiekunów oraz nauczycieli.

Ostatnim etapem jest konsultacja psychiatryczna, której celem jest potwierdzenie diagnozy i wykluczenie lub potwierdzenie obecności współistniejących zaburzeń psychicznych (np. zaburzenia lękowe/ nastroju, trudności szkolne, zaburzenia osobowości i nadużywanie substancji psychoaktywnych).

Przydatna bywa konsultacja pediatryczna, a podczas niej dokładne badanie fizykalne celem wykluczenia potencjalnych somatycznych przyczyn obserwowanych objawów (np. urazów głowy, napadów padaczkowych) lub konsultacja neurologiczna.



Objawy obserwowane w procesie edukacji – czyli co można zaobserwować w szkole?

Warto prześledzić, jak w przebiegu procesu edukacji mogą prezentować się objawy ADHD na terenie szkoły.

Wraz z kolejnymi stopniami edukacji zmienia się obraz objawów ADHD. Te najbardziej zauważalne przez otoczenie objawy – nadrucliwość, impulsywność emocjonalna, impulsywność w działaniu wygasają, ale nadal utrzymują się silne objawy deficytów uwagi. Część osób, te z pozytywnym przebiegiem zaburzenia, uczy się sobie z nimi radzić tak, by nie były one uciążliwe dla innych i nie przynosiły szkód w funkcjonowaniu społecznym, edukacyjnym, akademickim czy zawodowym. Jednak w wielu przypadkach jest to okupione

ogromnym wysiłkiem i może powodować współistniejące trudności lub zaburzenia – niską samoocenę, brak wiary w siebie, wycofywanie się z aktywności, depresję. U części zaostrzają się objawy, a gdy osoba trafi na niesprzyjające, nierozumiejące istoty zaburzenia środowisko, wzmacniające liczbę i głębokość objawów, dochodzi do pogorszenia funkcjonowania, spadku motywacji do nauki, kłopotów w relacjach, czasem nawet zaburzeń zachowania i kłopotów z prawem. Dlatego tak istotne są edukacja rodziców i nauczycieli oraz wczesna diagnoza.

Nauczanie wczesnoszkolne

Objawy w zakresie deficytów uwagi

Dziecko odbiera i reaguje z równą intensywnością na każdy bodziec napływający z otoczenia – hałas kosiarki za oknem, słowa nauczyciela, szept koleżanek czy kolegów. Przez to nie jest w stanie skupić się na jednej rzeczy, czasem nawet wyłonić jej z szumu informacji i bodźców. Nie słyszy i nie zapamiętuje poleceń, przez co nie wie, co ma zrobić w danym momencie. Nie jest w stanie zapamiętać złożonego polecenia, np. Otwórz książkę na stronie 5. i zrób ćwiczenie 7. Taki uczeń może usłyszeć: na stronie... i 7.

Jest mu trudno wyłonić polecenie kierowane do całej klasy, znacznie skuteczniej reaguje, gdy komunikat jest zwrócony bezpośrednio do niego: Maciek, teraz rysuj...

Ważnym sygnałem może być to, że będzie to uczeń często niegotowy do zajęć – nie umie sam zapamiętać, co ma zrobić lub przynieść, nawet podanie kartki z informacją nie gwarantuje sukcesu, bo uczeń nie pamięta, by z niej skorzystać. Często gubi różne przedmioty, worek z kaptami, strój na WF, nawet przybory do pisania – są rodzice, którzy na początku roku szkolnego kupują 20 takich samych najtańszych długopisów i ołówków, tak często są one gubione.

Zdecydowanie w zakresie organizacji, pamiętania o ważnych datach i wiadomościach wymaga wsparcia dorosłych. Brak takiego wsparcia skut-

kuje małą motywacją, porażkami edukacyjnymi, niską samooceną, a to powoduje wzrost napięcia i wtórny wzrost liczby objawów.

Ciągle coś rozprasza dziecko, powodując nadmierne pobudzenie w centralnym układzie nerwowym, nie potrafi ono samo odgradzić się od nadmiaru bodźców, nie potrafi ustalić ważności napływających bodźców i reaguje na ten, który jest w danym momencie najsilniejszy. To powoduje wzrost napięcia i nadpobudliwość oraz impulsywne reakcje.

Objawy w zakresie nadpobudliwości

Uczeń z ADHD nie jest w stanie spokojnie siedzieć w ławce przez dłuższy czas (5–10 minut) – często wstaje, chodzi po klasie, zmienia pozycję na krześle, siedzi w niekonwencjonalny sposób, bawi się każdym dostępnym przedmiotem – gumką, ołówkiem, długopisem, kawałkiem kartki. Bywa gadatliwy, nie umie milczeć. Szybko się nudzi, nie kończy zadań. Potrzebę ruchu na przerwach rozładowuje w gwałtowny sposób, np. biegając po korytarzu, skacząc, krzycząc, zaczepiając innych.

Objawy w zakresie impulsywności

Uczeń z ADHD nie jest w stanie dostosować się do obowiązujących w szkole zasad współżycia mimo ogromnego wysiłku, zwłaszcza na wstępnym etapie edukacji. Olbrzymią trudność sprawia mu współdziałanie z koleżankami i kolegami, łatwo przyjmuje cudze pomysły, szybko zaczyna działać, przerywa rówieśnikom zabawę i wypowiedź, nie umie czekać na swoją kolej, na siłę włącza się do zabawy. Przez takie zachowanie popada w konflikty, na które reaguje agresją. Potrzebuje koncentrować na sobie uwagę nauczyciela. Chce sam wykonywać wszystkie czynności w klasie, np. ścierać tablicę, podawać pomoce naukowe. Wyrывa się do odpowiedzi bez zastanowienia, a zapytany czasem nawet nie wie, co chce powiedzieć.

Brak odpowiedniego wsparcia, zrozumienia potrzeb i trudności dziecka, konstruktywnych zmian i korekty w funkcjonowaniu środowiska

powoduje zwykle wzrost objawów, brak motywacji do nauki, zniechęcenie ucznia, negatywne nastawienie do szkoły. To może powodować eskalację problemów i wzrost objawów.

Klasy IV–VIII

Objawy w zakresie deficytów uwagi

Nadal utrzymują się kłopoty w koncentracji uwagi. Uczeń szybko się rozprasza, umyka mu wiele informacji. Ponieważ zainteresowanie danym problemem jest krótkotrwałe i pobieżne, uczeń nie dostrzega szczegółów, całości zagadnienia czy zadania, zapomina, co ma zrobić lub powiedzieć. Polecenia przyjmuje już lepiej, zwłaszcza na piśmie, ale nadal często zdarza się mu przeczytać i wykonać tylko część polecenia lub nie zauważyć kilku zadań – często na sprawdzianach pomija np. jedną stronę wydruku. Nadal nie pamięta wielu zadań, spraw i zobowiązań, choć uczy się z pomocą i z inspiracji dorosłych używać kalendarza, korzystać z pomocy rówieśników. Jego zainteresowania są krótkotrwałe, szybko zmienia pasje i zajęcia dodatkowe. Trudno mu nadążać za tokiem dyskusji w klasie lub śledzić wątek rozmowy, w której bierze udział wiele osób. Dłuższe prace, lektury i zadania wymagają ogromnego skupienia, szybko męczą. Zdarza się, że czuje się trochę zagubiony, np. w toku lekcji. Trzeba powtórzyć mu polecenie. Często się spóźnia.

Objawy w zakresie nadpobudliwości

Nadal szuka okazji, by wyładować się ruchowo – potrzebuje ruchu podczas lekcji, zmienia pozycję, szuka pretekstu, by przejść się po klasie, wychodzi do toalety. Korzystając z rad dorosłych i ich podpowiedzi, potrzebę ruchu zaspokaja w mniej zakłócający tok lekcji sposób, np. machaniem nogami, rękoma, zabawą palcami i przedmiotami, specjalnymi „zabawkami”.

Sprawia wrażenie towarzyskiego i energicznego, „wszędzie go pełno”, wszystkim się interesuje, angażuje w wiele dodatkowych działań, ale zainteresowanie jest powierzchowne i krótkotrwałe, zdarza

się mu „zawalić” jakieś zobowiązania. Trudno mu przewidzieć, ile jest w stanie wykonać w danym okresie czasu. Zwykle przecenia swoje możliwości. Szybko zmienia zainteresowania, często porzuca zajęcia dodatkowe, ma „słomiany zapal”. Doświadcza rozczarowania innych jego podejściem, brakiem odpowiedzialności. Nie jest traktowany adekwatnie do swojego wieku. Odczuwa wiele frustracji, bo podejmowane działania nie przynoszą spodziewanych efektów. Bolesnie przekonuje się, że dobre chęci to zbyt mało. Zaczyna się orientować, że odstaje od rówieśników.

Objawy w zakresie impulsywności

Uczeń podejmuje decyzje bez zastanowienia, nie przewiduje konsekwencji swoich działań i decyzji. Nadal zdarza się mu łamanie zasad, choć znacznie rzadziej, zwykle udaje mu się kontrolować sposób wyrażania emocji.

Uczeń słabiej radzący sobie z objawami może mieć obniżaną ocenę zachowania z powodu wybuchów złości czy zachowań agresywnych bądź reakcji traktowanych jako brak szacunku do nauczycieli. Popada w liczne konflikty. Za swój brak kontroli płaci wysoką cenę emocjonalną. Zazwyczaj na swoim koncie ma więcej porażek niż sukcesów i ciągle spotyka się z uwagami ze strony nauczycieli i rodziców, którzy nie są świadomi tego, że dziecko potrzebuje pomocy, a nie krytyki. Często bywa z tego powodu odrzucone przez klasę i samotne.

Przyjmuje rolę błazna klasowego, rozładowując w ten sposób napięcie w klasie, skupiając na sobie uwagę innych.

Frustracja wobec samego siebie. U osób gorzej sobie radzących mogą się pojawiać zachowania ryzykowne, nieprzemyślane, jak przebieganie na czerwonym świetle, przyjmowanie wyzwań. Dziecko może eksperymentować z substancjami psychoaktywnymi, które pomagają wyciszyć napięcie. Mogą pojawiać się epizodyczne kłopoty z prawem. U uczniów, którzy nie mają korygującego środowiska, pojawiają się objawy zaburzeń zachowania, problemy natury psychicznej, depresja.

Szkoła ponadpodstawowa

Objawy w zakresie deficytów uwagi

Deficyty uwagi nadal się utrzymują, choć na tym etapie edukacji uczeń zwykle samodzielnie sobie z nimi radzi. Nadal jednak zdarza mu się zapomnieć o obowiązkach, nie dotrzymać terminu. Ma trudności z planowaniem prac, często prokrastynuje lub robi kilka zadań naraz. Niektóre zadania wymagają dużego wysiłku, by nie popełniać błędów z nieuwagi, unika tego co nudne, jednostajne. W sytuacjach dużej ilości bodźców trudno mu pracować. Szybko traci zainteresowanie zadaniami, trudno mu skończyć np. dłuższe prace czy projekty. Dłuższe lektury również mogą sprawiać kłopot.

Objawy w zakresie nadpobudliwości

Ma problem z siedzeniem bez ruchu na zajęciach, choć nie jest to zwykle kłopotliwe dla otoczenia. Unika za to sytuacji wymagających dłuższego bezruchu. Trudno mu się odprężyć, stale odczuwa napięcie. W sytuacjach społecznych lubi grać pierwsze skrzypce, przerywa, mówi głośno i dużo. Nie daje innym dojść do głosu, używa wielu słów na wyrażenie swoich myśli.

Objawy w zakresie impulsywności

Nadal podejmuje szybko decyzje, choć czasem jest już w stanie przewidzieć ich konsekwencje. Często doświadcza krytyki czy odrzucenia z powodu swoich trudności. Gdy nie otrzymywał wcześniej wsparcia, może mieć kłopoty z prawem, z uzależnieniem, problemy natury emocjonalnej i w relacjach z innymi.

Zasady, które zwykle pomagają w niwelowaniu objawów

- Wykorzystuj zasoby energii ucznia w działaniach na rzecz szkoły i klasy.
- Zachęcaj go do uczestnictwa w różnych formach zajęć ruchowych: taniec, wycieczki czy gimnastyka, rower, wspinaczka.
- Zadbaj o to, by uczeń z ADHD zajmował pierwszą ławkę, jak najbliżej nauczyciela lub w tylnej części

klasy, aby nie skupiał na sobie uwagi innych i swoją ruchliwością nie przeszkadzał w prowadzeniu lekcji.

- Kontroluj jego działania częściej niż innych – podchodź i sprawdzaj, czy uczeń pracuje, czy wie, co ma robić.
- Dostosuj powierzane zadania do obecnych możliwości ucznia, tak by mógł im sprostać, gdyż porażki działają rozstrajająco.
- Dziel zadania na małe odcinki, w miarę możliwości pozwól na przerwy oraz wykorzystuj każdą okazję do ruchu.
- Nie „wywołuj” do odpowiedzi, lecz przygotuj ucznia do niej przez naprowadzenie na określony temat.
- Nie hamuj nadmiernej aktywności, lecz stale, dyskretnie ukierunkowuj ją na właściwy cel.
- Cel, do którego prowadzi ma działanie ucznia nie powinien być zbyt odległy, odroczone w czasie.
- Często przypominaj o zobowiązaniach w atmosferze pozbawionej napięć, złości, wymówek i kar.

- Zakres powierzanych uczniowi obowiązków nie powinien być za szeroki, nie należy obarczać go wieloma zadaniami jednocześnie.
- Skłaniaj ucznia do finalizowania rozpoczętych działań.
- Unikaj nadmiernej krytyki, pokpiwania i żartowania z dziecka.
- W sytuacjach konfliktowych odraczasz rozmowę i rozwiązanie problemu do chwili wyciszenia i wygaśnięcia emocji.
- Omawiaj zaistniałe problemy, wskazuj właściwe sposoby postępowania.
- Skłaniaj do refleksji i krytycznej oceny własnego zachowania.
- Stosuj jasne i zrozumiałe, stałe zasady.
- Okazuj zrozumienie, pamiętaj, że trudności są niezależne od woli ucznia i jego rodziców.
- W przypadku szczególnie nasilonych objawów nadpobudliwości psychoruchowej zasugeruj kontakt ze specjalistami.





Projekt edukacyjny jako metoda wsparcia i pracy z uczniem z objawami ADHD

Praca z uczniem z ADHD jest zadaniem trudnym dla nauczycieli. Trzeba, zwłaszcza w młodszych klasach, stale „mieć go na oku”, sprawdzać poziom zrozumienia poleceń, skupienie ucznia na pracy, rozwiązywać konflikty, wspierać w radzeniu sobie z emocjami. A to wszystko, prowadząc zajęcia z pozostałymi uczniami. Dlatego dobrym rozwiązaniem jest włączanie w realizację podstawy programowej pracy metodą projektu. Dlaczego – ponieważ w dużej mierze odpowiada ona na potrzeby ucznia z trudnościami z koncentracją uwagi, impulsywnością i nadpobudliwością.

Wskazówki do pracy z uczniami z ADHD vs zasady i korzyści z pracy projektowej

Niżej zestawiono wskazówki do pracy z uczniami z ADHD z cechami pracy metodą projektu edukacyjnego. Z wielu powodów jest to sposób pracy bardzo wskazany dla uczniów nadpobudliwych, impulsywnych.

Wskazówki do pracy z uczniami z ADHD*	Cechy pracy metodą projektu edukacyjnego
Zaakceptować dziecko takim, jakim jest.	Pracując metodą projektu, możemy tak dobierać zadania dla uczniów z problemami, aby ich cechy były bardziej atutem niż przeszkodą.
Pracować nad pozytywnym obrazem tego ucznia.	Projekt pozwala na pokazanie mocnych stron uczniów innych niż typowe umiejętności szkolne, z którymi uczniowie z ADHD mają zwykle problemy.
Postawić na empatię, zrozumienie i budowanie relacji.	Praca projektowa to praca w grupie, pozwala lepiej poznać ucznia, zobaczyć jego starania, intencje, dobre strony i zasoby. Pozwala też innym osobom, uczniom z nim współpracującym poznać go z innej strony. A jemu samemu zaistnieć w pozytywnej relacji z kolegami i koleżankami.
Zachęcać do zadawania pytań i komentowania.	Realizując zadania projektowe, uczniowie sami szukają tematu, muszą więc zadawać sami sobie pytania i poszukiwać na nie odpowiedzi. W takiej pracy nie ma złych pytań, a popełnianie błędów może być drogą do poszukiwania właściwej odpowiedzi i uczenia się, a nie negatywnej oceny.
Kontrolować notatki ucznia, aby wyeliminować błędy różnego rodzaju.	Podczas pracy w grupach projektowych uczeń ma okazję obserwować w pracy swoich kolegów i koleżanki, którzy mają inne, czasem skuteczniejsze sposoby zapisywania ważnych wiadomości.
Dopilnować, aby zadania lub informacje istotne na przyszłość (np. sprawdzian w czwartek) były zapisane w zeszycie.	Realizacja projektu uczy planowania, rozkładania zajęć w czasie, a także zapisywania ważnych terminów.
Współpracować z rodzicami (ale nie wzywać, co chwila). Ważne, aby spotkania były nastawione na rozmowy o tym, co zostało osiągnięte, były okazją do wymiany pomysłów na rozwiązanie konkretnych problemów dziecka.	Rodzice uczniów z ADHD mogą uzyskać pozytywne informacje zwrotne, jak i obserwować swoje dziecko w pozytywnym kontekście.
Dbać, aby każde spotkanie z uczniem kończyło się pozytywnie: jeśli nie pochwałą, (bo dzisiaj było trudno), to na pewno z uśmiechem, który sygnalizuje uczniowi, że może liczyć na nauczyciela.	

* Na podstawie Chrzanowska B., Świącicka J., Oswoić ADHD. Poradnik dla rodziców i nauczycieli dzieci nadpobudliwych psychoruchowo, Warszawa 2011.

1. Najważniejsze: zaakceptować dziecko takim, jakim jest. Współpracować. Otwarcie rozmawiać o problemach dziecka, pytać o pomysły, które pomogą mu rozwiązać jego problemy.

W projekcie nauczyciel może dopasowywać zadania. Uczeń może dostać szansę pokazania swoich mocnych, pozaszkolnych umiejętności, np. robienia zdjęć, montowania filmików, pieczenia ciasta, przygotowywania posterów tak, aby wykorzystać zasoby dziecka, a minimalizować negatywny wpływ jego trudności na efektywność pracy.

Podczas zadań projektowych można wykorzystać to, co jest cechą osób z ADHD.

Cecha ADHD	Zasób
Nadpobudliwość	Energiczność, aktywność
Impulsywność	Kreatywność
Nierówne wyniki	Momenty błyskotliwości
Rozkojarzenie	Ciekawość
Nietrzymanie się wątków	Widzenie różnych kontekstów i powiązań

2. Pracować nad pozytywnym obrazem tego ucznia. W pracy z uczniami z ADHD dobrze jest skupiać się na mocnych stronach, nie interpretować zachowań uczniów w sposób negatywny.

Praca metodą projektów pomaga uczniom w radzeniu sobie z niepowodzeniami i uczeniu się na błędach w konstruktywny sposób, bez uszczerbku na ich samoocenie.

Na przykład zamiast skupiać się nad tym, dlaczego coś nie zostało wystarczająco dobrze zrobione, lepiej omówić, co można zrobić, żeby następnym razem efekty były lepsze.

Ważne jest też zaplanowanie zaprezentowania efektów pracy uczniów szerszej publiczności. W szkole czasem trudno pokazać potencjał uczniów. Zwłaszcza tych, którym zdarza się łamać zasady, odnosić edukacyjne porażki. Zorganizowanie wystawy, np. w holu

szkoły przed zebraniem czy na szkolnym ogrodzeniu, będzie świetną okazją do zmiany ich wizerunku.

3. Postawić na empatię, zrozumienie i budowanie relacji. Taka postawa nauczyciela może pomóc uczniowi zobaczyć przestrzeń szkolną jako sprzyjającą realizacji celów i zaspokojeniu indywidualnych potrzeb. To wpłynie uspokajająco na młodego człowieka, zwiększy jego zaufanie do dorosłych opiekunów, pośrednio może zwiększyć zaangażowanie tego ucznia w pracę nad sobą.

W zwykłym trybie pracy w szkole jest mało czasu na dobrą komunikację, zrozumienie, docenienie. Praca projektowa to praca w grupie, pozwala lepiej poznać ucznia, zobaczyć jego starania, intencje, dobre strony i zasoby. Pozwala też innym osobom, rówieśnikom z nim współpracującym poznać go z innej strony. Dobra komunikacja, ocena oparta na dostrzeżeniu zaangażowania i pozytywów ucznia – to buduje jego lepsze nastawienie do szkoły. Nauczyciel zaczyna się jawić jako dorosły rozumiejący, wspierający, doradzający i dostrzegający pozytywy. A to może być podstawowa zmiana powodująca inne nastawienie do szkolnych obowiązków.

4. Zachęcać do zadawania pytań i komentowania.

W polskiej szkole dominuje bierny model nauczania, w którym uczniowie mają przyswajając podawane wiadomości. Jest to model bardzo wymagający dla osób z deficytem uwagi. Zresztą mózg dzieci jest zaprojektowany do przetwarzania informacji w działaniu i samodzielnego formułowania reguł. Ograniczane do zapamiętywania dzieci pracują nieefektywnie i niechętnie. Najintensywniej uczą się wtedy, gdy robią to nieświadomie, gdy pochłania ich działanie, kiedy odkrywają, eksperymentują, stawiają hipotezy i sprawdzają ich prawdziwość. Na to wszystko pozwala realizacja projektu. Pomaga ona uczniom z problemami w koncentracji działać w szkole w sposób, który nie wykracza poza przyjęte normy.

5. Kontrolować notatki ucznia, aby wyeliminować błędy różnego rodzaju.

W pracy z uczniami z ADHD zalecane jest kontrolowanie ich notatek, sprawdzanie, czy wszystko, co ważne, zapisali, czy nie zgubili się w toku lekcji. Jeśli jest to robione regularnie z jednej strony jest dla nich ogromnym wsparciem, z innej jest działaniem stygmatyzującym ich. Takie wsparcie czasem blokuje rozwój samodzielności. Tymczasem podczas realizacji projektu uczeń z ADHD może sam uczyć się lepszych sposobów pracy, obserwując innych, bez korekty ze strony dorosłych. Poznawać efektywne sposoby robienia notatek. Korygować swoje działania.

6. Dopilnować, aby zadania lub informacje istotne na przyszłość (np. sprawdzian w czwartek) były zapisane w zeszycie.

To kolejny obszar wsparcia, który dzięki wspólnej pracy podczas realizacji projektu może być skutecznie modelowany.

7. Współpracować z rodzicami (ale nie wzywać, co chwila). Ustalony rytm spotkań wesprze zarówno dziecko, rodziców, jak i nauczycieli. Ważne, aby spotkania były nastawione na rozmowy o tym, co zostało osiągnięte, były okazją do wymiany pomysłów na rozwiązanie konkretnych problemów dziecka.

Realizacja projektu to dla nauczyciela wspaniała okazja do obserwacji uczniów. Ich funkcjonowania poza sztywnym systemem lekcyjnym, w ławkach. Ta swoboda pozwala zebrać wiele informacji zwrotnych, którymi dobrze dzielić się z rodzicami. Poza tym prezentacja efektów prac projektowych to kolejna okazja do przekazania rodzicom uczniów z ADHD pozytywnych informacji o dziecku. To dla nich często wielka, miła i wyczekiwana odmiana, gdy idą do szkoły – nie usłyszeć kolejnej reprimendy, ale pochwałę. Taka zmiana może zdecydowanie zachęcić rodziców do współpracy, która jest podstawą działań korygujących.

8. Dbać, aby każde spotkanie z uczniem kończyło się pozytywnie: jeśli nie pochwałą (bo dzisiaj było trudno), to na pewno z uśmiechem, który sygnalizuje uczniowi, że może liczyć na nauczyciela.

Tu znów projekt edukacyjny jest fantastyczną okazją. Wyczerpujące i zrozumiałe dla dziecka informacje zwrotne, dzięki którym młody człowiek wie, jak coś zrobić lepiej następnym razem, są nie do przecenienia. Poza tym projekt pozwala podejmować kolejne próby i samodzielnie wyciągać wnioski.



Ponadto praca metodą projektu uczy:

Pozytywnego nastawienia do szkoły – dla wielu uczniów z ADHD szkoła jawi się jako przestrzeń trudna, niedopasowana do ich potrzeb, przeładowana bodźcami, stawiająca wymagania niemożliwe do spełnienia. Projekt pozwala im doświadczyć szkoły, w której uczniowie mają aktywny wkład w przebieg zajęć, dostrzegają ich sens, mogą się pochwalić wynikami swoich działań. To może spowodować, że polubią szkolne aktywności i chętniej będą przychodzić na zajęcia.



Motywacji do nauki – rozbudzona ciekawość, satysfakcja z wykonanego zadania, duma towarzysząca podczas prezentacji wyników pracy to bardzo silne pozytywne emocje, które zdecydowanie podnoszą motywację uczniów do nauki. Motywację, która u uczniów z ADHD doświadczających wielu niepowodzeń na wielu płaszczyznach jest często znikoma.

Brania na siebie odpowiedzialności – brak odpowiedzialności i przewidywania konsekwencji to kolejna cecha osób z ADHD. Praca nad projektem, wspólna realizacja i przyjmowanie na sie-

bie konkretnych działań uczy odpowiedzialności, pokazuje reakcje rówieśników na niezrealizowanie zadania, uczy ponoszenia konsekwencji za niewykonanie zobowiązania. Ale też pozwala na poczucie satysfakcji, gdy uda się wykonać wszystko w terminie.

Współpracy w zespole – projekt to świetna szkoła lepszej komunikacji w grupie, rozwiązywania konfliktów itp., to ważne umiejętności, których często brakuje osobom z ADHD.

Jaką rolę przydzielić uczniom z ADHD?

W przypadku współpracy z uczniami z ADHD ważne jest przydzielenie im odpowiednich zadań. Pierwszym krokiem powinno być omówienie z uczniami zadań w projekcie i zapytanie o preferencje. Uczniowie mający problem z koncentracją uwagi powinni móc wybrać zadania, które będą dla nich atrakcyjne i same w sobie będą skupiały uwagę, a ich wykonywanie będzie podtrzymywało motywację własną uczniów. Dobrze, by mogli skupić się na jednym zdaniu oraz aby to zadanie było konkretne na tyle, by uczeń mógł sam sprawdzać jego realizację. Nie należy takich uczniów czynić koordynatorami projektów. Trudno im będzie planować, koordynować, realizować zadania zgodnie z harmonogramem. Sprawdzą się natomiast tam, gdzie liczy się elastyczność, twórcze myślenie, aktywność i ruch.

Jak widać realizacja projektu edukacyjnego w szkole pomaga osobom z ADHD pozytywnie zaistnieć w zespole klasowym, uczy wielu pożądanych umiejętności, odciąża nauczycieli od radzenia sobie nieustannie z niepożądanymi objawami nadpobudliwości i impulsywności, dlatego ogromnie polecamy taką formę pracy.

Jak widać, realizacja projektu edukacyjnego w szkole pomaga osobom z ADHD pozytywnie zaistnieć w zespole klasowym, uczy wielu pożądanych umiejętności, odciąża nauczycieli od radzenia sobie nieustannie z objawami nadpobudliwości i impulsywności. Dlatego ogromnie polecamy taką formę pracy.



Anna Tulczyńska

Psycholożka, certyfikowana psychoterapeutka behawioralno-poznawcza, członkini Polskiego Towarzystwa Poznawczo Behawioralnej. Ma ponad dwudziestoletnie doświadczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą, od początku swojej drogi zawodowej związana z edukacją. Kieruje Ośrodkiem Promocji Talentów w Warszawie, stworzyła w szkole, w której pracuje program tutoringu rozwojowego. Jest autorką licznych publikacji poradnikowych dla nauczycieli i dyrektorów szkół. Prowadzi warsztaty i wykłady dla nauczycieli.